Paquete de Vegetales Mixtos

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 2 calabacines pequeños lavados y en rodajas
- 2 calabazas amarillas, lavadas y cortadas en rodajas
- 4 papas lavadas y en rodajas
- 1/2 cebolla sin cáscara y en rodajas
- 1/2 pimiento rojo o verde lavado, sin semillas y en rodajas
- 1/4 taza aderezo italiano light

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Mezcle los vegetales con el aderezo en un tazón grande.
3. Distribuya los vegetales en el centro de una hoja de papel de aluminio, y forme un paquete bien cerrado.
4. Hornee por 20-30 minutos.

Origen: Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	120 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible